

УДК 159.9=057.36

Юрій Васильович АЛЕКСАНДРОВ,

*доцент кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент*

ЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗІ СТРЕСОМ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Розглядаються питання екстремальних умов діяльності співробітників поліції та вплив цих умов діяльності на їх психічне здоров'я. Розглядається поняття стресу, копіngu, копінг-стратегії та копінг-поведінки, а також особливість взаємозв'язку копінг-стратегій з стресом у працівників поліції.

На сучасному етапі розвитку науки стрес широко вивчається психологами, соціологами, педагогами. У психології частіше з усього зустрічаються дослідження стресу військових, працівників поліції та ДСНС. Саме в даних професіях виконання професійних обов'язків відбувається в екстремальних умовах, які призводять до стресового стану людини. Проблема психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців, професія яких пов'язана з ризиком та екстремальними умовами служби займалися науковці В. Андрусюк, В. Вареник, Ф. Думко, Я. Кондратьєв, В. Корольчук та інші.

Працівники поліції нерідко працюють в екстремальних умовах діяльності, і із психологічної точки зору характеризуються сильним посттравматичним впливом подій і обставин на їх психіку. Такі негативні впливи провокують стресові стани в більшості працівників, причому нерідко зазначені стани переходять на рівень стресових розладів. Вплив цих і цілого ряду інших несприятливих факторів призводять до виникнення невротичних розладів, перешкоджає виконанню працівниками службових обов'язків, сприяє психосоматичним захворюванням, а також появі станів, іменованих терміном «стрес». Крайні значення стресу, виявившись у цих умовах, за надзвичайних обставин вимагають уже психологічної реабілітації особистості [1, с. 228]. Стресостійкість є професійно важливою, динамічною характеристикою особистості працівника поліції, що дозволяє протидіяти стресовому впливу, опановувати стресовими ситуаціями й загалом професійно розвиватися [2, с. 29]. Службові екстремальні ситуації характеризуються сукупністю психогенних факторів, які можна об'єднати в дві групи: екстремальні професійно-психологічні чинники і екстремальні морально-психологічні фактори. Саме працівники поліції, як ніхто інший, частіше потрапляють у складні і часом небезпечні психологічні ситуації в повсякденній службовій діяльності, які надають стресогенний вплив на психіку. Їм доводиться витримувати і долати надмірні фізичні і емоційні навантаження,

а діяльність пов'язана з високим ступенем ризику, небезпекою для життя і здоров'я. Копінг (від англ. coping – Долати) – у психології це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом. У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття «копінг» як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу. Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену. Згідно з психоаналітичним підходом, копінг – один із механізмів психологічного захисту, який індивід використовує, щоб зняти напруження. Це суто автоматична реакція на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів [3, с. 96]. У вітчизняній психології актуальна проблема поведінки особистості в стресі вивчалася в основному в контексті подолання екстремальних ситуацій. На сьогоднішній день отримані деякі дані про «середню» ефективність різних форм копінгу. Найменш ефективними, на думку низки авторів, є уникання і самозвинувачення у всіх варіантах, зниження своїх можливостей та ін. Достатньо дійовим є реальна зміна ситуації або, принаймні її перетлумачення. Що стосується групи захисних форм психологічного подолання, які виражаються в викривленому розумінні дійсності, то їх ефективність оцінюється неоднозначно (Н. Хаан, П. Бекер, К. Карвер). Процеси психологічного подолання або копінгу – це засоби, за допомогою яких особистість здійснює контроль над загрозливими ситуаціями. Критеріями їх ефективності є: психічне благополуччя, тривалість позитивних наслідків, зниження рівня невротизації та вразливості до стресів.

Дехто з науковців відзначають, що діяльність співробітників поліції характеризується такими ситуаціями, які відрізняються наявністю в них факторів, що володіють силою впливу на людей та їх діяльність, іменованих екстремальними. Службові екстремальні ситуації характеризуються сукупністю психогенних факторів, які можна об'єднати в дві групи: екстремальні професійно-психологічні чинники і екстремальні морально-психологічні фактори. Виконуючи свій професійний обов'язок, співробітникам поліції доводиться витримувати і долати надмірні фізичні і емоційні навантаження. Їх діяльність пов'язана з високим ступенем ризику, небезпекою для життя і здоров'я, усвідомленою відповідальністю за результати виконуваних професійних завдань. Тривала дія стресогенних факторів, наявність постійної вітальної загрози для життя, висока ймовірність загибелі або поранення, травматизації висувають високі вимоги не тільки до рівня професійної підготовленості, але й до психологічних якостей особистості, що обумовлює психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах. Проблема психологічної стійкості особового складу Національної поліції до стресу є професійно значущою. Від цього залежить якість виконуваних службових завдань.

Ефективність професійної діяльності працівників поліції передбачає не тільки наявність у них необхідних знань, умінь та навичок, але й розвинуту здатність справлятися з численними проблемами і труднощами, які виникають як у професійній діяльності, так і в особистому житті. У психологічній науці одним із конструктів, що забезпечують таку здатність, визнається совладаюча поведінка. У західній психології для позначення цієї проблемної області застосовується термін копінг, який часто використовують і сучасні вітчизняні автори. Копінг вивчався багатьма зарубіжними і вітчизняними вченими (Л. І. Анциферова, Ф. Ю. Василюк, Н. Воляннюк, Л. Г. Дика, С. Фолкман, Н. Хаан та ін.). У роботах науковців було визначено, що при подоланні складних життєвих ситуацій людина використовує великий арсенал копінг-стратегій, які являють собою найважливіші форми адаптаційних процесів. Від індивідуальної переваги копінг-стратегії залежить психологічне благополуччя, як окремої людини, так і суспільства в цілому. Процес подолання стресових ситуацій є частиною професійної діяльності правоохоронців. Долаючи поведінку, підвищуючи адаптивні можливості суб'єкта на основі усвідомлюваного, активного вибору, позбавляє індивіда розузгодженості спонукань і амбівалентності почуттів, оберігає його від усвідомлення небажаних або негативних емоцій, упередженого ставлення в процесі роботи, а головне – усуває тривогу і напруженість. Дослідження вітчизняних психологів свідчать про те, що частіш за інші використовуються такі форми копінг-поведінки, як: пошук соціальної підтримки, стратегію за типом ізоляції і соціального відчуження, уникнення проблеми і придушення емоцій. Такий вибір копінг-стратегій виникає при підвищеному емоційному напруженні, коли переоцінюється сама ситуація. А. П. Шихова виділяє особливості особистості співробітників поліції, що сприяють підвищенню стресостійкості. До таких особливостей вона відносить високу соціальну активність, товариськість, рішучість, готовність вирішувати проблеми й брати на себе відповідальність за їхній результат, здатність до використання активних і про соціальних копінг-стратегій. О. Ю. Молчанова вивчала особливості копінгів у співробітників чоловічої й жіночої статі. Результати дослідження показали, що домінуючим є копінг, орієнтований на вирішення проблем, а найменш вираженим – копінг, орієнтований на емоції. Особливості копінгів, що використовуються жінками й чоловіками, також вивчалися в дослідженні С. В. Козлова. Даним автором крім статі враховувався також рівень освіти. Було встановлено, що серед осіб, які мають вищу освіту, жінки більш схильні до копіngu, орієнтованого на вирішення проблем і до емоційно-орієнтованого копіngu. У групі осіб, що мають середню освіту, до копіngu, орієнтованого на емоції виявилися більш схильні жінки. Виявилось, що чоловікам і жінкам, що мають вищу освіту, менш властивим є використання стратегії

запобігання. В цілому у професійній діяльності поліцейських має бути сформована конструктивна копінг-поведінка, яка дозволяє завжди адекватно реагувати на стресове роздратування. В процесі професійної підготовки майбутніх поліцейських потрібно формувати систему уявлень про основні психологічні механізми закономірності опанування зі стресом, а також придбання практичних навичок використання проактивних копінг-стратегій, формування професійно-психологічної стійкості і мобілізації внутрішніх ресурсів особистості в цілях ефективного управління своєю поведінкою в напружених ситуаціях майбутньої професійної діяльності [4, с. 99].

Список бібліографічних посилань

1. Кравченко О. В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 227–238.
2. Доценко В. В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. № 2 (69). С. 29–35.
3. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
4. Греса Н. В., Карнаух Я. І. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності // Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.) : зб. наук. ст. і тез доп. на наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Харків, 25 листоп. 2017 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. С. 98–99.

Отримано 28.02.2020



УДК 159.972:159.944.4]:351.741

Софія Борисівна ВЛАСЕНКО,

доцент кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ (м. Київ),

кандидат психологічних наук

РОЗЛАДИ АДАПТАЦІЇ ЯК РЕАКЦІЯ НА ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Присвячено проблемі розладів адаптації у працівників правоохоронних органів як наслідків впливу професійного стресу на особистість. Визначено поняття стресу та факторів професійного стресу, розкриваються ознаки розладів адаптації як реакції на важкий стрес, визначені основні методи профілактики розладів адаптації у правоохоронців.

Екстремальний характер правоохоронної діяльності нерозривно пов'язаний із негативним впливом стресових факторів, наслідком чого